

VIVIFRAIL 검사의 구성 요소 및 권장 신체 운동 프로그램



장애군

SPPB 0 - 3
보행 속도 (6M) < 0.5 m/s



노쇠군

SPPB 4 - 6
보행 속도 (6M) 0.5 - 0.8 m/s



전노쇠군

SPPB 7 - 9
보행 속도 (6M) 0.9 - 1 m/s



건강군

SPPB 10 - 12
보행 속도 (6M) > 1 m/s